

UNDERVISNING

MEDITATION



TRÆN MEDITATION

- Mediter hver dag i blot 7 minutter.
- Du kan supplere med længerevarende meditationer et par gange om ugen, når du har ekstra tid og overskud.
- Meditation kræver ikke et specielt humør.
- Gør meditationen til en del af din daglige rutine på ligefod med at børste tænder, gå i bad, spise osv.
- Du har aldrig for travlt til at afsætte 7 minutter til dig selv og meditation



DE 2 ELEMETER TIL AT MESTRE MEDITATION

- Lyd: lyde påvirker vores hjernebølger.
Sørg for at meditere til musik, der får vores hjernebølger til delta-stadiet.
Meditér til Angel Delight, der er særligt udviklet til at få dig til delta-stadiet.
- Åndedrættet: vores åndedræt er vores vigtigste ressource. Vær bevidst om dit åndedræt og øv dig i at mærke efter, hvordan du trækker vejret.



ØVELSE:

Øv dig i at mærke efter, hvor langt ned i lungerne, du trækker vejret.

Du skal nu træne den nederste del af dine lunger, der giver dig det dybe åndedræt.

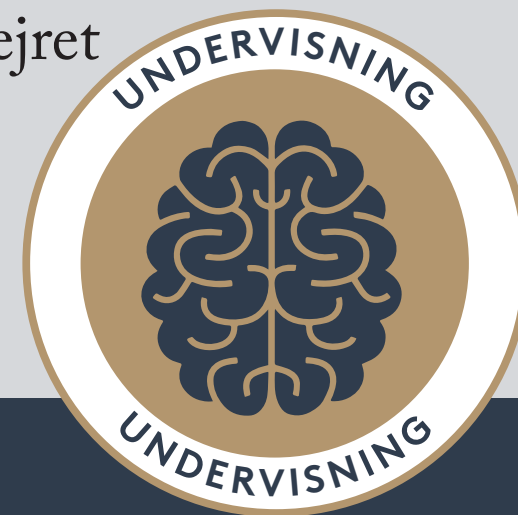
Træk vejret ind igennem næsen, og pust ud igennem munden for at forbinde hoved og krop, og skab harmoni mellem dem.

Sørg for at bruge hele din lungekapacitet.



BALANCE OG RO I SINDET

- Når der kommer en tanke - og det gør der - skal du blot sørge for, at rette opmærksomheden tilbage til dit åndedræt.
- Sørg for at skabe balance mellem din indånding og udånding.
Start med at tælle til 5 når du trækker vejret ind, og tæl til 5 når du puster ud.



BRUG HELE DIN LUNGEKAPACITET

- Når du bruger hele din lungekapacitet, fylder du dine lunger op med ilt.
- Du kan mærke det ved, at det pibler i hele din krop som bobler som champagne- eller sodavandsbobler.



TRÆN MEDITATION DAGLIGT

- Sørg for at meditere dagligt med de 2 elementer: musik og åndedræt.
- Læg mærke til at din krop finder ro.
- Din krop og dit hjerte elsker gentagelser, så sørg for at øve dig hver dag.



RIKKES KÆRLIGE UDFORDRING:

- Rikke udfordrer dig de næste 10 dage til at lytte til Angel Delight to gange dagligt.
- Træk vejret ind gennem næsen og pust ud igennem munden
- Du kan udfordre dig selv løbende med at tælle til fem, herefter til syv og så til 10 på din ind- og udånding, hvis du føler dig klar til at udvikle dig yderligere.



RIKKES KÆRLIGE UDFORDRING:

- Skriv gerne ned efter hver meditation, hvordan det var og hvilke indsigter, du måske fik med dig.
- Når du har gennemført den 10 dages udfordring, skal du lytte til integrationsmediationen.

